

**Đức Đạt Lai Lạt Ma**

**Milan 21 – 22 tháng mười năm 2016**

**SÁCH TỤNG NIỆM  
VÀ TÀI LIỆU PHÁP HỘI**

## GIỚI THIỆU

Chúng con xin gửi lời chào mừng nồng nhiệt nhất đến Đức Đạt Lai Lạt Ma, với niềm vui vô hạn và lòng biết ơn sâu sắc vì đã nhận lời mời của chúng con.

Các Đức Đạt Lai Lạt Ma là hiện thân của Đức Quán Thế Âm, Đức Phật Từ bi, xuất hiện dưới thân người vì lợi lạc của chúng sinh. Nhận pháp từ Đức Tenzin Gyatso chắc chắn là một cơ hội hiếm có và quý giá. Đức Đạt Lai Lạt Ma thực sự là người sống và thể hiện bản thân là một ‘tu sĩ Phật giáo giản dị’. Ngài là tấm gương phi thường về sự chính trực, nguồn trí tuệ thâm sâu đích thực dựa trên hiểu biết và kinh nghiệm lớn lao, và tràn đầy lòng từ, lòng bi vô bờ bến, không phân biệt. Những phẩm chất này – mà Ngài đã liên tục trau dồi cùng với một niềm tin không lay chuyển vào nhân loại và vào giá trị của lòng khoan dung, tôn trọng, bất bạo động – đã mang đến cho Ngài cả uy tín và nhiều giải thưởng vượt ra ngoài lĩnh vực tôn giáo – như giải Nobel Hoà bình năm 1989.

Các buổi nói chuyện và thuyết pháp của Ngài luôn tập trung rất đông những người không theo đạo Phật. Ngài đã nhấn mạnh rằng Ngài hoàn toàn không cố gắng thay đổi tín ngưỡng của người khác và quan tâm mạnh mẽ đến việc truyền bá những giá trị mà Ngài đề ra cho cả cuộc đời

Ngài: nhằm chứng tỏ tính xác thực của những giá trị đó, Ngài khuyến khích thính giả phân tích kỹ lời Ngài nói, cố vũ thính giả so sánh lời Ngài nói với kinh nghiệm bản thân họ với tâm cởi mở, giống như Ngài vẫn đang và đã luôn làm. Ngài làm như vậy không chỉ với các triết lý khác hay với khoa học, mà cả với tôn giáo mà Ngài đồng hành. Ngài làm việc ấy bằng cách thuyết giảng kiên định và mãnh liệt những nguyên tắc của Ngài cùng sự cởi mở trước người khác cũng như ý tưởng của họ. Vì những lý do đó, chúng tôi chào mừng tất cả những người tham dự với mong ước quý vị có thể nhận được đầy đủ tính quý giá của cơ hội này, và chúng tôi kính mời quý vị nhận cảm hứng từ nguồn năng lượng tích cực phi thường có từ nhân vật phi thường này. Nguyên cho sự kiện này mang lại lợi lạc cho tất cả.

## VIỆN GHE PEL LING

Sự kiện này do Ghe Pel Ling, Viện Nghiên cứu Phật học Tây Tạng tổ chức. Viện được thành lập năm 1978 ở Milan dưới sự hướng dẫn của Đức Đạt Lai Lạt Ma. Đây là một hiệp hội có mục đích nghiên cứu và thực hành Phật pháp. Tôn sư Lama Thamthog Rinpoche là giám đốc tôn giáo và hiện là tu viện trưởng Tu viện Namgyal (Tu viện riêng của Đức Đạt Lai Lạt Ma ở Dharamsala, Ấn Độ), và Đạo sư thường trú hiện nay là Tôn sư Tenzin Khenrab Rinpoche. Dưới sự hướng dẫn của hai vị, các khía cạnh khác nhau của đạo Phật được truyền dạy: các cuộc hội thảo và nhập thất sâu, các khoá học về các mặt khác nhau trong triết học, tâm lý học, nhận thức luận, kèm theo là những lúc đối chất và tranh luận với thầy và giữa các đệ tử với nhau. Các hoạt động được tổ chức vào các buổi tối trong tuần, các cuộc hội thảo cuối tuần và nhập thất vào các giai đoạn khác nhau trong năm. Ngoài thực hành Phật pháp, viện còn tổ chức các khoá học yoga và võ thuật.

Để biết thêm thông tin, xin liên hệ:

Viện Nghiên cứu Phật học Tây Tạng Ghe Pel Ling

[www.ghepelling.com](http://www.ghepelling.com) e-mail [info@ghepelling.com](mailto:info@ghepelling.com)

Milano Via Euclide 17

Tel +39 02 2576015

## MỘT SỐ LỜI KHUYÊN KHI THAM GIA PHÁP HỘI

Pháp hội của Đức Đạt Lai Lạt Ma mở rộng cửa với tất cả thính giả và không có ý định cải đạo. Như chúng tôi đã nói, cơ hội nghe pháp của Ngài rất quý hiếm: vì lý do đó, chúng tôi muốn đưa ra một số gợi ý, lấy từ những lời dạy của Đức Phật, để giúp quý vị nhận được hết lợi lạc.

Lời khuyên đầu tiên là phân tích bản thân, đảm bảo rằng chúng ta có động cơ tích cực đằng sau mong muốn nghe pháp: chắc chắn là chúng ta không đến đây chỉ vì tò mò hay những mục đích nông cạn khác, nhưng nếu chúng ta đến dự pháp hội với khát vọng mang lại lợi ích cho tất cả chúng sinh thì lợi lạc thu được sẽ lớn hơn rất nhiều.

Luyện tâm cũng giống như bất kỳ kiểu luyện tập nào khác: chúng ta phải học cách thực hiện. Đó là lý do lắng nghe là một kiểu trí tuệ. Kiến thức tích lũy được theo cách này giống như một kho báu tinh thần. Ngoài ra, cơ sở để phát triển trí tuệ đến từ việc suy ngẫm và thiền quán những gì học được qua lắng nghe cũng có thể hữu ích trong mọi hoàn cảnh của cuộc sống.

Với nhận thức như vậy, chúng ta nên lắng nghe theo cách tránh ba lỗi phổ biến. Trong kinh điển cổ những lỗi này được gọi là “ba khiếm khuyết của một thùng chứa”. Thứ nhất là tương tự như thùng chứa bị úp ngược, thứ hai gọi là thùng chứa bẩn, và cuối cùng là thùng chứa thủng. Trong trường hợp thứ nhất, chúng ta hướng sự chú ý đi nơi khác: chúng ta nghe thấy, nhưng không thật sự lắng nghe. Trường hợp thứ hai, chúng ta lắng nghe với động cơ vị kỷ hoặc ý định hời hợt làm ô nhiễm tất cả những gì nghe được. Trường hợp thứ ba, chúng ta lắng nghe, nhưng không giữ hoặc nhớ những gì nghe được.

Nếu có thể tránh ba sai lầm này, và lắng nghe với động cơ thích hợp, pháp hội có thể mang lại lợi ích lớn cho chúng ta và cho tâm chúng ta. Cuối cùng, chúng ta có thể hồi hướng mọi năng lượng tích cực mà chúng ta tích lũy được trong pháp hội cho mọi chúng sinh. Bằng cách này công đức tích lũy được sẽ không bị lãng phí mà sẽ tiếp tục tăng trưởng.

## TIỂU SỬ LAMA TSONGKHAPA

Lama Tsongkhapa (Amdo, Tây Tạng 1357-1419) là một bậc thầy nổi tiếng, tấm gương tuyệt vời về một hành giả có khả năng vĩ đại trong việc hợp nhất nghiên cứu và phân tích với kinh nghiệm thiền quán và tu khổ hạnh. Từ khi còn trẻ, Ngài đã có kiến thức thâm sâu về nhiều kinh điển, và thể hiện cả khả năng vĩ đại trong nhập định. Là một học giả không tự thoả mãn, Ngài đã cống hiến bản thân cho phân tích thấu đáo các luận giải chính của các học giả Ấn Độ, đi khắp nơi để nhận pháp từ các bậc thầy hàng đầu Tây Tạng đương thời của mọi truyền thống. Không hài lòng với độ sâu sắc trong hiểu biết đã đạt được, Ngài nhập thất, hiến mình cho tu khổ hạnh để tịnh hoá và tích lũy công đức nhằm trực chứng chân lý tối thượng. Vì vậy Ngài đã linh kiến Đức Văn Thù (Đức Phật Trí tuệ) và học giả Ấn Độ, ngài Phật Hộ, người lập ra trường phái Trung quán Cú duyên.

Nhờ nỗ lực và quyết tâm, Ngài đã đắc được những thành tựu cao nhất. Ngài có rất nhiều đệ tử, những người được Ngài truyền giáo pháp dựa trên kinh nghiệm và kiến thức



về Hiền và Mật mà Ngài cũng là hành giả lão luyện, và đã hồi phục lại giới luật trong tu viện.

Luôn được dẫn dắt bởi động cơ bi mẫn sâu sắc và không hài lòng với việc chỉ truyền bá giáo pháp bằng việc thuyết pháp và lấy mình làm gương, Ngài còn có nhiều khởi xướng, như Lễ hội Tụng kinh, mà ngày nay vẫn được tổ chức trong hai tuần đầu năm mới theo lịch Tây Tạng. Ngài đã thành lập Tu viện Gaden, mà cho đến khi bị phá hủy năm 1959, còn giữ, trong số nhiều thứ khác, mandala ba chiều tuyệt đẹp do chính Lama Tsongkhapa thiết kế và là nơi ở cho vài ngàn tăng, là một trong ba tu viện đại học lớn của Tây Tạng, cũng như các Tu viện Sera và Drepung được hai đệ tử trực tiếp của Ngài thành lập. Các tu viện này hiện đã được xây dựng lại ở Ấn Độ, và là các trung tâm xuất sắc cho nghiên cứu và thực hành Phật giáo. Lama Tsongkhapa đã viết 18 bộ luận, bao gồm các luận giải về Trình tự Đạo Lộ, tu tập Mật và Bát Nhã. Người ta nói rằng việc xuất hiện của Ngài đã được Đức Thích Ca Mâu Ni thọ ký, và từ khi Ngài sinh ra, nhiều thời điểm trong cuộc đời Ngài gắn liền với các sự kiện huyền diệu và điềm lành. Không còn nghi ngờ gì nữa, ngay cả ngày nay, tác phẩm của Ngài vẫn mang lại lợi ích trực tiếp cho bất kỳ ai quan tâm thành thật đến việc nghiên cứu nội tâm.



## **BA CỐT TUYỂN CỦA ĐẠO LỘ**

Trong tác phẩm rất ngắn này Lama Tsongkhapa đã cô đọng tất cả những điểm chính của triết học và tu tập Phật giáo, sắp xếp theo trật tự cho thấy con đường nội tâm đi đến giác ngộ là một quá trình theo trình tự trưởng thành của tâm. Chúng ta bắt đầu bằng việc nhận diện bản chất của luân hồi (samsara). Việc nhận diện này sẽ làm phát khởi cốt tuyển đầu tiên của đạo lộ, đó là tâm từ bỏ. Thấy rằng tất cả chúng sinh đang chịu khổ trong luân hồi giống như chúng ta, chúng ta liền phát khởi tâm giác ngộ (Bồ đề tâm) – cốt tuyển thứ hai của đạo lộ – nhằm đưa tất cả họ đến giải thoát khỏi khổ. Vì gốc rễ của mọi khổ là vô minh chấp ngã, chúng ta cần đắc được trí tuệ chứng tính không, cốt tuyển thứ ba của đạo lộ.

## **XUNG TÁN DUYÊN KHỞI**

Duyên khởi – hay duyên sinh – là một trong những điểm chính yếu của triết học Phật giáo. Đức Phật đã dạy rằng tất

cả các pháp chỉ tồn tại bằng sự phụ thuộc vào những thứ khác. Từ thời điểm xuất hiện đến khi hoại diệt, sự tồn tại của mọi sự vật đều do một mối quan hệ liên tục với những thứ khác. Không có ai và không có cái gì tồn tại tự chủ hay độc lập. Như vậy, tất cả các pháp đều không tồn tại có tự tính, nhưng đồng thời chúng vẫn tồn tại. Điều này cho phép chúng ta đắc được trí tuệ nhận thức bản chất tối thượng của mọi vật – đó là tính không – vượt qua được sự vô minh bám sinh cản trở chúng ta nhìn thấy thực tại. Thêm vào đó, chúng ta có thể hiểu rằng mọi chúng sinh đều có liên hệ chặt chẽ với nhau, cho thấy rằng thái độ tự cho mình là trung tâm hoàn toàn phi lý và thấy được như vậy sẽ làm nền tảng cho lòng từ, lòng bi và vị tha, làm phát khởi tâm giác ngộ hay Bồ đề tâm, là mong muốn đắc quả vị Phật vì lợi ích của chúng sinh khác. Hai mặt trí tuệ và lòng vị tha là nền tảng căn bản mà con đường dẫn đến giác ngộ dựa vào. Được thúc đẩy bởi mục đích tôn kính Đức Phật, Lama Tsongkhapa đã giải thích rằng cách tán thán tốt nhất mà một người có thể dâng lên là cho thấy chiều sâu và tầm quan trọng của thuyết giảng của Ngài về duyên khởi.

## NHẬN QUÁN ĐÁNH

Phật giáo Đại thừa nói rằng mọi chúng sinh đều có thể đạt giác ngộ: đây là một Trạng thái mà tất cả những chướng ngại của tâm hoàn toàn bị dỡ bỏ và mọi phẩm chất đều được phát triển. Bản chất cơ bản của tâm là thanh tịnh, sáng chói và không lỗi lầm. Vì những lỗi này là nhất thời nên chúng có thể bị loại trừ. Sự thanh tịnh, sáng chói tự nhiên này của tâm là cơ sở của tu tập Kim Cương thừa (hay Mật thừa), trong đó hợp nhất Đại Thừa với một số phương pháp riêng làm cho bản chất thanh tịnh này hiện lên. Một khi đạt giác ngộ, vị đó có khả năng hành động và xuất hiện theo nhiều cách, phù hợp với khả năng và khuynh hướng của chúng sinh. Các vị Bồ đề tôn Phật không là ai khác ngoài hoá hiện của các đẳng giác ngộ, hoặc là của các phẩm chất riêng của các ngài, mà nếu tu tập thiền theo hành giả sẽ đắc được. Nhằm làm cho những phẩm chất này phát triển bên trong chúng ta, chúng ta nên nhận quán đánh từ một vị Thầy đủ tư cách, người đã nhận quán đánh từ một vị Thầy đủ tư cách tương đương trong một dòng truyền thừa không gián đoạn từ Đức Phật Thích Ca. Quán đánh là một buổi lễ nơi các nghi lễ đặc biệt được tiến hành, theo truyền thống cổ xưa, trong buổi lễ này vị Thầy thiền định, và các đệ tử

cũng làm giống như vậy. Bằng cách đó, năng lượng tâm linh của vị bổn tôn được truyền qua vị Thầy đến các đệ tử. Như vậy quý vị không chỉ giúp cho một nghi lễ, mà còn tham gia tích cực vào đó.

Sau khi nhận quán đảnh, quý vị sẽ có được những hạt giống tiềm năng giác ngộ, có thể được nuôi dưỡng bởi những tu tập tâm linh riêng biệt liên quan đến các vị bổn tôn của lễ quán đảnh. Cũng có thể nhận quán đảnh dưới hình thức gia trì làm thanh tịnh dòng tâm thức của quý vị. Tuy nhiên, trong cả hai trường hợp, quý vị phải phát khởi động cơ thích hợp về đại vô ngã, khao khát đạt trạng thái giác ngộ để mang lại lợi lạc cho các chúng sinh khác.

## GIỮ GÌN TÀI LIỆU PHÁP HỘI

Giáo pháp của Đức Phật là phương tiện làm lợi lạc cho tâm: qua đó, chúng ta có thể học cách bình tâm và giúp người khác đạt giác ngộ. Vì lý do đó kinh sách chứa đựng giáo pháp phải được giữ gìn cẩn thận và tôn trọng: chúng ta không nên làm bẩn, giẫm lên hay bỏ vào thùng rác, vì cách hành xử như vậy có thể dẫn đến sự hư hoại trong trí tuệ của chúng ta và tích lũy năng lượng xấu. Chúng tôi xin quý vị hãy sử dụng và giữ gìn cuốn sách nhỏ này hết sức trân trọng; nếu không quan tâm, quý vị có thể trả lại cho thành viên ban tổ chức.

Trân trọng cảm ơn

## BA ĐIỀU THƯỜNG NIỆM

Kính lễ, cúng dường, quy y Đấng Đạo Sư,  
Thế Tôn, Như Lai, Ứng Cúng, Chánh Biến Tri,  
Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải,  
Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu,  
Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn,  
Đức Thích Ca Mâu Ni, Đấng Chiến Thắng [x3].

Khi Đấng Chí Tôn giáng sinh trong loài người,  
Ngài bước bảy bước đi trên đại địa này,  
Tuyên thuyết: “Ta Đấng tối tôn trên thế gian”  
Con xin đánh lễ trí tuệ Đức Thế Tôn.

Pháp thân thanh tịnh, sắc thân quang minh  
Như núi Tu Di vàng ánh, trí như biển cả,



Rạng ngời lừng danh khắp trong ba cõi giới  
Con xin kính lễ Bậc cứu hộ, chứng tối thượng.

Con xin đánh lễ tướng hảo vô cầu  
Gương mặt như trăng tỏa màu vàng kim  
Ngài là Đấng Trí Tuệ toàn giác vô song  
Thoát ly bụi trần, ba cõi chẳng ai bằng

Là Đấng Cứu Hộ với tâm đại bi  
Là Bậc Đạo Sư tri biết hết thảy  
Phước điền thiện đức ví như biển cả  
Con xin cung kính lạy Đức Như Lai.

Con xin kính lễ chánh Pháp tịch diệt  
Độc nhất tối tôn, chân thật thù thắng  
Do vì thiện lành giải thoát ác đạo

Thanh tịnh trong sáng, xa lìa tham dục.

Con xin đánh lễ đại chúng Thánh Tăng  
Phước điền thánh thiện đầy đủ công đức  
Nghiêm trì giới luật phạm hạnh thanh tịnh  
Đạt giải thoát cũng dạy đạo giải thoát.

Có bao vi trần trong các quốc độ  
Con bấy nhiêu thân quý cung kính lễ  
Đến mọi đối tượng đáng được lễ bái  
Tận tâm tận con kính tin đánh lễ.

Một điều ác nhỏ cũng không được làm  
Phụng hành viên mãn hết thấy điều lành  
Điều phục toàn diện tâm ý chính mình  
Đây chính là lời dạy của Chư Phật.

Quán Pháp hữu vi như là:

Tinh tú, ảo ảnh, ngọn đèn,

Ảo thuật, sương mai, bóng nước,

Giấc mộng, điện chớp, mây nổi.

Nhờ công đức này, nguyện cho chúng sinh

Thoát biển luân hồi sóng dữ cuồng phong

Của già bệnh chết, hàng phục ma quân

Chúng đắc Phật quả, thấy biết tất cả.

## BÁT NHÃ TÂM KINH

Thánh Phật mẫu Bát nhã ba la mật đa tâm kinh.

Kính lễ chư Phật, Bồ Tát.

Tôi nghe như vậy, / một thời Đức Thế Tôn ở tại núi Linh Thú, / nơi thành Vương Xá / cùng với chúng đại Tỳ kheo và chúng đại Bồ tát đồng câu hội.

Lúc bấy giờ, / Đức Thế Tôn nhập chánh định thâm thâm quang minh tuyên thuyết chánh pháp. / Cũng ngay khi ấy, / Thánh Quán Tự Tại Bồ Tát Ma Ha Tát hành thâm thâm bát nhã ba la mật đa, / quán thấy năm uẩn tự tánh cũng đều là không.

Nương nơi oai thần Phật, / tôn giả Xá Lợi Phất thưa hỏi Thánh Quán Tự Tại Bồ Tát Ma Ha Tát: / “Nếu có thiện nam tử nào / muốn hành thâm thâm bát nhã ba la mật đa / thì nên tu học như thế nào?”

Thánh Quán Tự Tại Bồ Tát Ma Ha Tát đáp lời tôn giả Xá Lợi Phất: / “Xá Lợi Phất, / nếu có thiện nam tử hoặc thiện nữ nhân nào / muốn hành thâm thâm bát nhã ba la mật đa /

nên quán sát chân chánh hành tướng tự tánh năm uẩn cũng đều là không. / Sắc tức là không, / không tức là sắc, / sắc chẳng khác không, / không chẳng khác sắc. / Tương tự thọ, tưởng, hành, thức, v.v... đều là không.

Xá Lợi Phất, / tất cả pháp là không, / không tướng, / không sanh, / không diệt, / không nhớp, / không sạch, / không thêm, / không bớt.

Xá Lợi Phất, / cho nên trong không / không có sắc, / không thọ, / không tưởng, / không hành, / không thức, / không mắt, / không tai, / không mũi, / không lưỡi, / không thân, / không ý; / không sắc, / không thanh, / không hương, / không vị, / không xúc, / không pháp, / không có nhãn giới, / không ý giới, / cho đến cũng không có ý thức giới. / Không có vô minh, / không có hết vô minh, / không có già chết cho đến cũng không có hết già chết. / Tương tự, / không khổ, tập, diệt, đạo, / không trí, không đắc, cũng không có không sở đắc. / Xá Lợi Phất, / vì không sở đắc nên chư Bồ Tát an trú trong bát nhã ba la mật đa / tâm không ngăn ngại, / không sợ hãi, / xa lìa hẳn điên đảo mộng tưởng, / đạt đến cứu cánh Niết Bàn. / Chư Phật trong ba đời đều nương theo bát nhã ba la mật đa / mà được đạo quả vô thượng chánh đẳng chánh giác. / Do vậy nên biết bát nhã ba la mật đa là đại thần chú, / là thần

chú cực sáng, / thần chú tối thượng, / thần chú bất đồng  
bực mà đồng bực, / thần chú bạt trừ hết thảy khổ não, /  
chân thật không hư dối. / Ngài tuyên nói chú bát nhã ba la  
mật đa:

TAYATHA, / GATE, GATE, / PARAGATE, /  
PARASAMGATE, / BODHI SVAHA.

Xá Lợi Phất! / Vị Bồ Tát Ma Ha Tát nên học thậm thâm  
bát nhã ba la mật đa như thế.

Bấy giờ, / Đức Thế Tôn xuất định, / tán thán Thánh Quán  
Tự Tại Bồ Tát Ma Ha Tát: / “Lành thay! / Lành thay!/  
Này thiện nam tử, / đúng thật như thế. / Thiện nam tử, /  
đúng thật như thế. / Các ông nên hành sâu bát nhã ba la  
mật đa như lời ông thuyết / khiến chư Phật cũng đều tùy  
hỷ.”

Thế Tôn dạy thế xong, / tôn giả Xá Lợi Phất và Thánh  
Quán Tự Tại Bồ Tát Ma Ha Tát / cùng tất cả chúng hội  
Thiên, / Nhân, / Phi Nhân, / Càn Thát Bà, v.v... / thấy  
đều hoan hỷ, tín thọ phụng hành.

## **CÚNG DƯỜNG MẠN ĐÀ LA (bản ngắn)**

Con xin hiến cúng: đất này trang nghiêm hương hoa,  
Điểm núi Tu Di, tứ đại Bộ Châu, mặt trời và mặt trăng,  
Quán tưởng thành cõi Phật.

Nguyện chúng sinh yên vui trong cảnh thanh tịnh này.

Idam Guru Ratna Mandalakam Nirya Tayami

## **QUY Y – PHÁT TÂM BỒ ĐỀ**

Con xin quy y Phật, Pháp, Chúng Trung Tôn,

Cho đến ngày chứng đắc viên mãn Bồ Đề,

Với những tư lương có được nhờ nghe pháp,

Con nguyện thành Phật để lợi lạc chúng sinh. [x3]

Sang gye choe thang tsog kyi chog nam la

Jang chup bar thu dag ni kyab su chi

Dag gi choe nhyen gyi pai tsog nam kyi

Dro la phen chir sang gye drub par shog [x3]



## PHÁT BỒ ĐỀ TÂM NGUYỆN

Với tâm nguyện giải thoát chúng sinh

Cho đến ngày viên mãn Bồ Đề

Con xin thường quy y

Phật, Pháp, Chúng Trung Tôn.

Con nguyện luôn tinh tấn

Tu bồi từ bi và trí tuệ

Vì lợi ích hữu tình

Trước chư Phật chứng minh

Con phát tâm Vô Thượng Bồ Đề.

Khi nào không gian còn

Chúng sinh còn tồn tại

Nguyện con còn ở lại

Xua tan mọi khổ nạn của chúng sinh.

## **BA CỐT TUYỂN CỦA ĐẠO LỘ**

*Tôn giả Tsong Kha Pa*

*Nhật Hạnh – Tenzin Yangchen*

*Viết dịch từ bản Tạng ngữ*

1. Con xin đem hết khả năng giảng giải  
Ý nghĩa tinh túy tất cả kinh điển Phật  
Là đạo lộ Chư Thánh Bồ Tát khen ngợi  
Công vào cho người may mắn khát khao giải thoát.
2. Những ai không tham đắm hạnh phúc thế gian  
Nỗ lực dụng thân hạ mẫn có ý nghĩa  
Sẽ theo con đường làm vui lòng Chư Phật  
Hỡi người diễm phúc hãy tín tâm lắng nghe.

(Tâm yểm ly)

3. Nếu không yểm ly thuần tịnh sẽ vô phương

Lắng dịu truy cầu quả lành biển luân hồi

Chúng sinh do ái luyến trong cõi sinh tử

Nên bị trói buộc, trước phải tìm xuất ly.

4. Thân hạ mẫn khó được, mạng sống không dài

Tâm thường nghĩ từ bỏ mưu toan đời này

Nghiệp quả bất hư, tư duy khổ luân hồi

Quán sát thật sâu xa, bỏ tham đời sau.

5. Quán chiếu đến mức, dù chỉ một sát na

Không còn ao ước huy hoàng trong sinh tử

Cả ngày đêm, tâm chỉ khát khao giải thoát

Là lúc tâm yểm ly trong bạn phát sinh.

(Tâm Bồ Đề)

6. Nếu không kèm với phát khởi tâm thuần tịnh  
Tâm yểm ly cũng không thể thành nguyên nhân  
Đi đến phúc lạc viên mãn Vô Thượng Bồ Đề  
Trí giả nên phát tâm Bồ Đề Tối Thắng.
7. Bị cuốn phăng giữa bốn dòng thác khốc liệt  
Bị xích xiềng nghiệp lực trói chặt khó đoạn  
Bị ném tận đáy của lưới sắt chấp ngã  
Trùm kín trong bóng tối mịt của vô minh.
8. Sinh rồi lại sinh trong luân hồi vô tận  
Bị liên tục hành hạ bởi ba khổ  
Đây là trạng huống của những thân mẫu ta  
Quán sát tâm thù thắng tự động phát sinh.

(Không Tánh)

9. Nếu không có trí tuệ thông đạt chân lý

Chỉ tu tập tâm yếm ly cùng Bồ Đề

Thì bạn không thể nhỏ tận gốc luân hồi

Cần phải dụng phương cách chứng lý duyên khởi.

10. Quán thấy tất cả Pháp luân hồi, Niết Bàn

Từ nhân sinh quả không hư vọng, xác thực

Hãy huỷ diệt hết thấy ý hướng chấp cảnh

Vị ấy vào đạo lộ làm Phật hài lòng.

11. Hiện tướng duyên khởi chân thật, bất hư dối

Chấp nhận không tánh viển ly sự trình hiện

Cho đến khi còn thấy sự tách biệt giữa hai

Là chưa hiểu được thâm ý của Như Lai.

12. Khi chúng đồng lược không luân phiên thay thế

Duy chỉ thấy lý duyên sinh như chân thật

Tâm xác quyết diệt mọi chấp trước thật hữu

Là khi ấy bạn hoàn tất tri kiến quán sát.

13. Mặt khác, hiện tướng duyên sinh trừ hữu biên

Không tách xa lìa vô biên chấp đoạn diệt

Hiểu rằng không tách hiện khởi qua nhân quả

Thì bạn không bị biên kiến chấp chiếm đoạt.

14. Khi con thật sự hiểu đúng điểm trọng yếu

Ba cốt tủy của đạo lộ như thế rồi

Hãy sống độc cư phát triển tinh tấn lực

Sẽ sớm đạt được điều con hằng nguyện ước.

Trên đây là lời khuyên của bậc tu sĩ đa văn Lobsang Dragpa tức Ngài Tsong Kha Pa, cho Ngawang Drapa, một quan chức ở Tsakho.

+ Bát vô hạ:

- |                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| 1. Địa ngục          | 2. Súc sinh                |
| 3. Ngạ quỷ           | 4. Trường thọ thiên        |
| 5. Sinh nơi biên địa | 6. Các căn bất toàn        |
| 7. Chấp tà kiến      | 8. Như Lai không xuất hiện |

+ Mười viên mãn:

- Tự viên mãn:

- |                        |   |
|------------------------|---|
| 1. Được sinh làm người | 2. Sinh nơi trung thổ   |
| 3. Các căn đầy đủ      | 4. Chủ phạm vô gián (chưa làm các nghiệp điền đảo như tội ngũ nghịch) |
| 5. Tịnh tín Tam Bảo    |   |

- Tha viên mãn:

- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| 6. Gặp Phật xuất thế | 7. Gặp Phật thuyết Pháp |
| 8. Phật Pháp trụ thế | 9. Tín phụng Phật Giáo  |
| 10. Có duyên tu học  |                         |

Bốn dòng thác: sinh, lão, bệnh, tử.

Bốn bậc lưu: vô minh, kiến, hữu, dục.



# XUNG TÁN DUYÊN KHỞI

*Tôn giả Je Tsong Kha Pa*

*Chuyển ngữ: Nhật Hạnh – Tenzin Yangchen*

## Kính lễ Thượng sư Diệu Âm Bồ tát

### 1. Đẳng trí, thuyết vô thượng

Do bởi thấy và thuyết

Kính lễ đáng Tối Thắng,

Vị chứng, thuyết duyên khởi

### 2. Mọi suy thoái trên đời

Đều từ rễ vô minh

Thấy pháp gì diệt trừ

Phật dạy thuyết duyên khởi.

3. Vì vậy người có trí

Lẽ nào không hiểu rằng

Trí tuệ về duyên khởi

Là tinh túy pháp Phật.

4. Thế nên, ai xưng tán

Hy hữu, đáng Cứu hộ

Ngoại trừ pháp duyên khởi

Còn pháp nào hơn thế?

5. Các pháp y duyên sinh

Pháp ấy tự tánh Không

Tuyệt vời thay thiện thuyết

Còn giáo thuyết nào hơn?

6. Kẻ phàm phu chấp thật

Bị biên kiến trói chặt

Trí giả với duyên khởi

Cắt đứt lưới hí luận.

7. Pháp này không đâu thấy

Nên tôn Ngài Đạo sư

Ngoại đạo chỉ khoa trương

Gọi chồn là sư tử.

8. Thiện tai Đại Đạo Sư

Thiện tai đáng Y xứ

Thiện tai Thù thắng thuyết

Thiện tai đáng Cứu hộ

Con kính lễ Đại sư

Khéo tuyên thuyết duyên khởi.

9. Hằng vì ích chúng sinh

Đấng Y vương thuyết giáo

Tâm yếu là tánh không

Nhân quyết định vô tỉ.

10. Cho rằng lý duyên khởi

Lỗi tương vi, bất thành

Người ấy làm sao hiểu

Giáo pháp của Thế Tôn?

11. Phật dạy nếu khi thấy

Không tức nghĩa duyên khởi

Tự tánh ấy là không

Chấp nhận tác sở tác

Không trái nghịch lẫn nhau.

12. Nếu ai thấy ngược lại.

Không thì không tác dụng  
Tác dụng chẳng phải không  
Kẻ ấy rớt xuống ngay  
Vực khổ não hiểm ác.

13. Vì thế giáo pháp Phật

Tán thán kiến duyên khởi  
Chẳng phải không tất cả  
Chẳng phải có tự tánh.

14. Độc lập như hoa đốm

Không duyên không hiện hữu  
Nếu nó có thật tánh  
Trái quan hệ nhân duyên.

15. Vì vậy không pháp nào  
Mà không do duyên khởi  
Nếu phi tự tánh không  
Không pháp nào tồn tại.

16. Nếu pháp có tự tánh  
Tự tánh không thể diệt  
Không thể diệt hí luận  
Không thể chứng Niết Bàn.

17. Giữa pháp hội trí thức  
Với tiếng hồng sư tử  
Thế Tôn tuyên nhiều lần  
Các pháp ly tự tánh  
Đối với quan điểm này

Ai dám tranh biện Ngài?

18. Không mảy may tự tánh

Duyên đây pháp này sinh

Tất cả lý đều thành

Chân tục không mâu thuẫn.

19. Do thiện thuyết duyên khởi

Không lệ thuộc biên kiến

Lý do thiện thuyết ấy

Tôn Ngài vô thượng thuyết.

20. Cái này tự tánh không

Duyên cái này quả sinh

Hai khẳng định tương đối

Tương hỗ không tương huỷ.

21. Còn gì kỳ diệu hơn

Còn gì thù thắng hơn

Còn đạo lý nào hơn

Để tán thán Thế Tôn.

22. Nô dịch bởi ngu si

Chúng thù nghịch Thế Tôn

Không hiểu diệu âm vô tự tánh

Có gì phải ngạc nhiên.

23. Thọ hành Thế Tôn giáo

Trân trọng thuyết duyên khởi

Mà không kham tiếng hống Không tánh

Ấy mới thật ngạc nhiên.



24. Cửa vô thượng dẫn vào

Duyên khởi là vô tánh

Phàm phu từ danh xưng

Trở lại chấp tự tánh.

25. Biết lấy phương tiện nào

Đưa những chúng sinh ấy

Vào đạo lộ vô tỷ

Lối chư Thánh thiện hành

Mà Thế Tôn hoan hỷ.

26. Tự tánh, phi hư, phi đối đãi

Duyên sinh hư giả và đối đãi

Làm sao cùng thống nhất

Hai sự không mâu thuẫn?

27. Những gì do duyên khởi

Bản lai không tự tánh  
Bản thể chúng là không  
Trong không mà hiển lộ  
Như ảo thuật hoá hiện.

28. Thế Tôn chân thật thuyết

Kẻ vẩn nạn thâm bại  
Chẳng tìm ra sơ hở  
Khiến cho chúng khiếp đảm.

29. Thuyết này nhắm đích gì?

Các pháp thấy, không thấy  
Viễn ly lối chấp trước  
Tăng ích và tổn giảm.

30. Lời Thế Tôn vô tỷ

Nhân thấy lý duyên khởi  
Tâm con khởi xác tín  
Giáo pháp khác Ngài dạy.

31. Kiến như nghĩa thiện thuyết

Chư vị học theo Ngài  
Xa lìa mọi suy tổn  
Nhỏ tận gốc sai lầm.

32. Quay lưng với Thánh giáo

Dù khổ hạnh dài lâu  
Càng gọi, càng sai lầm  
Do ngã kiến kiên cố.

33. Hy hữu, người có trí

Hiếu khác biệt giữa hai  
Há dễ tận đáy lòng  
Không tôn kính Thế Tôn.

34. Chưa hiểu nhiều pháp Phật

Dù nơi một phần nghĩa  
Xác quyết khởi sinh ra  
Tâm hỷ lạc thù thắng.

35. Ôi vì ngu thiếu huệ

Tuy quy Phật đã lâu  
Con chưa hiểu một phần  
Công đức tụ Thế Tôn.

36. Thế nhưng, khi lâm chung

Dòng sinh mạng chưa dứt

Tạm khởi chút tín tâm

Đây quả thật đại hạnh.

37. Thuyết duyên khởi trong các thuyết

Trí duyên khởi trong các trí

Như Tôi thắng vương trong đời

Thế Tôn chứng tri, không ai khác.

38. Tất cả giáo pháp Phật

Hướng nhập lý duyên sinh

Nhằm hướng đến Niết Bàn

Ngài chẳng hành hạnh nào

Không mang lại tịch tịnh.

39. Vi diệu thay, giáo pháp cao minh

Những ai nghe được rót vào tai

Đều đạt đến cùng tịch tịnh trí  
Ai mà không cung kính thọ trì.

40. Hay hàng phục oán địch

Lìa trái nghịch trước sau  
Cho chúng sinh hai lợi  
Với tôn đạo lý này  
Chúng con thêm hoan hỷ!

41. Trải qua vô lượng kiếp

Vì truy cầu duyên khởi  
Ngài thí nhiều thân mạng  
Người thân cùng tài sản.

42. Thấy những công hạnh nào

Dẫn pháp từ Tôn ý

Như lưỡi câu câu cá  
Thật là kém phước duyên  
Chưa nghe chính Phật dạy.

43. Tự hận thiếu thiện căn

Lực của nổi ưu não  
Không rời tâm ý con  
Như lòng mẹ trông con.

44. Suy nghiệm lời Tôn sư

Tướng tốt chiếu sáng ngời  
Lưới hào quang xoay quanh  
Bằng phạm âm Phật thuyết.

45. Tâm con tưởng lời Ngài

Ảnh tượng đáng Năng hơn

Hiện hiện trong lòng con  
Như ánh trăng mát dịu  
Xua tan khổ nóng bức.

46. Giáo pháp vi diệu này  
Kẻ phàm phu vô trí  
Lúng túng và hỗn loạn  
Như vương trong cỏ rôi.

47. Thấy tình thế như vậy  
Con đặt nhiều nỗ lực  
Thuận hành theo trí giả  
Truy cầu chân mật ý.

48. Khi học nhiều kinh điển  
Ngoại giáo lẫn nội giáo



Tâm con luôn khổ não  
Vướng mắc lưới hoài nghi.

49. Thế Tôn thọ ký Thánh Long Thọ  
Giải thích rõ pháp vô thượng thừa  
Giáo thuyết như vườn hoa kunda  
Khiến lìa biên chấp hữu và vô.

50. Trí vô nhiễm trăng tròn  
Vô ngại đạo hư không  
Trừ tối tăm biên kiến  
Át sao đêm tà thuyết.

51. Vòng bạch quang chiếu diệu  
Thiện thuyết của Nguyệt Xứng  
Khi gặp được ân sư

Tâm con được an ổn.

52. Trong tất cả Phật sự

Thuyết pháp là đệ nhất

Người trí tưởng niệm Phật

Từ duyên khởi mà niệm.

53. Xuất gia nối gót Bạc Đạo sư;

Tu học Thánh giáo không yếu kém

Tỳ kheo tinh tấn hành du già

Để tỏ tôn kính Đại Tiên Nhân.

54. Nhờ ân đức Tôn sư

Con ngộ pháp vô thượng

Hồi hướng công đức này

Cho tất cả hữu tình

Được thiện hữu nhiếp thọ.

55. Nguyên cầu giáo pháp Đẳng lợi sanh

Tồn tại đến cùng biên tế hữu

Bất động trước gió ác phân biệt

Người người tín nhẫn thường sung mãn

Thông đạt thuyết giáo của Đạo sư.

56. Nguyên trong mọi kiếp xả thân mạng

Trụ trì diệu pháp đáng Năng nhơn

Hiển dương thậm thâm duyên khởi tánh

Dầu một sát na không buông lung.

57. Con nguyện ngày đêm thường suy tìm

Phương tiện nào xiển dương diệu pháp

Đạo Sư Tối thắng vô lượng kiếp

Tận tâm nỗ lực mới thành tựu.

## 58. Khi hành tinh tấn tịnh ý lạc

Nguyên chú Phạm Thiên, Đế Thích, Hộ thế

Thiện thần, Hộ pháp, Đại Hắc thiên

Thường xuyên hộ trì không xao lãng.

Thi tụng này là tinh túy thiện thuyết xưng tán Đức Phật Thế Tôn thuyết lý duyên khởi thâm sâu mà đối với vô thượng đạo sư thiện tri thức toàn thể gian chưa từng biết đến. Thi tụng này soạn thuật bởi vị tỳ kheo đa văn, tôn giả Lobsang Drakpa tại nơi ẩn cư Lhading trên tuyết sơn Đề Thích Thiên Ode Gungyal, tên khác là Nampar Gyalwailing (Cung trời Đâu Suất – Ganden) được ghi chép thuật lại bởi Namkhapal.

## TÂM CHÚ QUÁN THẾ ÂM

Thân sắc trắng không nhiễm lỗi lầm

Trang hoàng Đức Phật trên đầu

Mắt thương nhìn chúng sinh

Con kính lễ Đức Quán Thế Âm.

OM MANI PADME HUM

Nguyện đem công đức này

Con chóng thành Quán Thế Âm

Đặt họ vào địa vị giác ngộ

Dầu một chúng sinh cũng không sót lại.

## HỒI HƯỚNG

Như Mạn Thù, Phổ Hiền  
Chứng cảnh giới như thật,  
Con cũng xin nguyện đem  
Trọn vẹn mọi công đức  
Hồi hướng nơi cao cả.

Chư Phật Thiện Thệ trong ba đời,  
Tán thán sự hồi hướng tối thắng,  
Là hồi hướng Phổ Hiền hạnh,  
Tất cả thiện căn của chúng con,  
Cũng nguyện hồi hướng được như vậy.

Nguyện cho Bồ Đề Tâm,  
Nơi nào chưa phát triển

Sẽ nảy sinh lớn mạnh  
Nơi nào đã phát triển  
Sẽ tăng trưởng không ngừng  
Không bao giờ thoái chuyển

Nguyện tất cả chúng sinh cha mẹ  
Được trọn vẹn hạnh phúc  
Nguyện các cõi thấp kém  
Vĩnh viễn không còn ai;  
Nơi nào còn Bồ Tát,  
Nguyện lời nguyện các Ngài  
Tức thì thành sự thật.

Nơi miền núi tuyết vây quanh  
Có suối nguồn an lạc của mọi sự tốt lành  
Là bậc tối thắng Quán Thế Âm Tenzin Gyatso

Xin Thầy ở lại cõi thế,  
Cho đến khi tận diệt luân hồi.



## **BẢO HÀNH VƯƠNG CHÁNH LUẬN**

(Vòng châu báu lời khuyên quốc vương)

Nguyện làm đất, nước, lửa, gió  
Thuốc men, rừng cây chỗ nương nghỉ  
Thường vì cho tất cả chúng sinh  
Thọ dụng tự do, không cạn kiệt.

Vì dưỡng nuôi sinh mạng cho chúng sinh  
Con nguyện hiến dâng tất cả  
Nguyện nhận quả báo tội lỗi (của chúng sinh)  
Dâng phước thiện của con lên chúng sinh

Cho đến khi nào còn một chúng sinh nào  
Chưa đạt giác ngộ thì con vẫn nguyện  
Ở lại thế gian (cứu độ họ)

Cho dù con đã đắc quả vô thượng bồ đề.

Sĩ phu<sup>1</sup> không là đất, nước

Không là lửa, không là gió, phi hư không

Không là ý thức, không tất cả

Ngoài điều trên gì là sĩ phu?

Sĩ phu chỉ là hội hợp sáu giới<sup>2</sup>

Không là chân thật, chân lý

Cũng vậy từng mỗi giới

Do hội hợp phi chân thật.

Bởi vì các sắc pháp<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Cá thể, con người

<sup>2</sup> yếu tố

<sup>3</sup> hiện tượng vật chất

Chỉ là danh xưng  
Hư không cũng chỉ là tên gọi  
Không có các giới<sup>4</sup>  
Làm sao chúng tồn tại?  
Do vậy ngay cả chỉ danh xưng ấy không tồn tại.

## **CĂN BẢN TRUNG QUÁN LUẬN**

Pháp nào do duyên khởi  
Nên nói chính là không  
Cũng gọi phụ thuộc giả danh  
Chính nghĩa là Trung đạo.

---

<sup>4</sup> yếu tố

Không có một pháp nào  
Mà không do duyên khởi  
Không có một pháp nào  
Mà không là không tính.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> hoặc: Pháp nào phi duyên khởi      Pháp ấy không tồn tại Nếu phi  
tự tánh không Không pháp nào tồn tại